



# CAZADORES DE MITOS SOBRE SEGURIDAD ALIMENTICIA



**MITO:** Es seguro descongelar mi comida congelada en el mostrador de la cocina porque la voy a cocinar de inmediato.



**REALIDAD:** Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente. Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente si se dejan a temperatura ambiente o en la “zona de peligro” entre 40°F y 140°F. Los alimentos deben mantenerse a una temperatura segura durante la descongelación. Hay tres formas seguras de descongelar alimentos: (1) en el refrigerador, (2) en agua fría y (3) en el microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse inmediatamente.



[fightbac.org/mythbusters](http://fightbac.org/mythbusters)

